

我是谁

朱建军心理学文丛

——意象对话解读自我

WO SHI SHUI

心灵的领域浩瀚无比，远不是大海和星空可以比拟。
只有更了解心灵，我们才能知道什么是人真正需要的，
才能知道如何减少贪婪、仇恨和不明智的行为。
更重要的是，了解自己的心灵是最幸福的事情，
可以让每个挣扎于心灵障碍中的人，
早日走出自我迷宫。

A·P·C 安徽人民出版社
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

朱建军心理学文丛

WO SHI SHUI

我是谁

——意象对话解读自我

APG 安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划
社国新

责任编辑 / 张 旻 责任校对 / 朱 虹 装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目 (CIP) 数据

我是谁——意象对话解读自我 / 朱建军著. —合肥: 安徽人民
出版社, 2009.1 (朱建军心理学文丛)

ISBN 978-7-212-03449-8

I . 我… II . 朱… III . 精神疗法—研究 IV . R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200949 号


朱建军心理学文丛

我 是 谁

——意象对话解读自我

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 (传真)
经 销	新华书店
制 版	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷	合肥中德印刷培训中心印刷厂
开 本	1/16 787 × 960 印张: 17 字数: 252 千
2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-03449-8
2009年1月 第1次印刷	
	定 价 29.50 元
	印 数 00001-05000



总 序

我是一个导游

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。到那时出个文集，也是理所当然。不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，

单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可被接受的。这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情；但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

那时的我，什么都有兴趣什么都想做，我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学，我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生，我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比，虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来，老天也真的很是眷顾我，我想做的事情，多多少少都有机会做了一点：作为杂志写手，发表过散文或其他文字；兼职在《北京青年报》等报刊做过记者，也得到过“北京市好新闻”奖；做过杂志的编辑部主任甚至执行主编，所编杂志也达到过70多万的销量；现在做大学教授，也参与了一个心理系的整个创立过程；是一个有名望的心理咨询与治疗师；也几次作过兼职节目主持人，已经当了上百次的电视节目嘉宾；办过企业而且赔钱不多；唯一一个没有做过的，是导游。

而今天在写这个序的时候，突然意识到，其实我也做过导游，而且，我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的，不是这物质世界中的某个风景区，而是人的内心世界中的景区。

文集中的书，固然主题不一，但是内在的主题却是“一以贯之”的，无非是一个“心”字，或者是关乎对心的自知，或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻，最美的事物是在我们的心中，而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的，无非是深入这个世界，以探险家的态度去探索这个世界，并且一旦有所发现，就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书，是关于如何解梦的（这本书的内容后来几次改编，这次在文集中选择的是改编后的成熟版本）。解梦，就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心中仿佛有一个原始的世界，那里是原始人、鬼神和动物生活的世界，梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此，释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书,有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法,是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格,让潜意识中的心理内容昭然若揭,可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心,深入人内心,甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师,我越来越多地意识到,那些有心理问题和心理障碍的人,常常只是我们文化中缺陷的负载者,个人的心病源于文化的心理病。于是自然地,我开始了对文化心理的思考和探索,也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理,目前研究者还为数不多;在这个景区,我作为先行涉猎者,也自然成为一个导游。

除此之外,还有一些小书,是涉及一些具体领域的,比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等,也可以看做是些小的景点,虽然没有什么脍炙人口的名胜,一花一石,也稍有可观之处。

如果有时间的话,我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医,我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿,可以说都是一种意象,并没有真正的物质世界的风可以进入身体,也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来,但是,意象中的风,却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白,我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法,也做了一些简单的测试,结果很鼓舞人心。另外,我对《红楼梦》也有一个很新的见解,发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说,说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹,而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间,我决意把这个有趣的考证写出来。再有,我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

朱建军

2008年12月



前 言

QIAN YAN

“……继续想象，你走着走着，在前面看到一座房子，这是什么样的房子？”心理咨询师问。

“一座小平房，房顶上有一个烟囱。”来访者——一个 11 岁男孩子回答。

这个男孩在一个月前，突然出现行为异常，整天发呆，学习成绩下降。父母不知道为什么，因为在这一段时间，他并没有遇到什么心理上的刺激事件。问他，他说没有什么。于是父母只好找心理医生，而心理医生问他，他也说没有什么。

后来他的父母找到我，我问他，他还是说没有什么，而观察他后我发现，他显然有一点异常。他的眼睛不像同龄人那样活泼，像有什么心事似的。于是我决定采用心理咨询和治疗的新技术——意象对话技术。我先让他想象一座房子。

“房子开着门吗？”我问。

“开着。”男孩子说。

“那么你进去，看看在房子里面有什么？”

“有一个壁炉。”男孩子说。

“还有呢？”

“还有，真奇怪，我看到一条蛇在半空扭动。”

“还有呢？”

“屋子里有一张写字台，上面有一盏台灯，写字台和台灯都落满了尘土。在写字台下面的墙上有一个洞。”

“哦！”

“我进入这个洞，发现在半空有一把刀或者是一支蜡烛。”

“半空里为什么会有刀和蜡烛？”我问。

“我想，大概是有一个隐身人拿着刀或蜡烛吧。”

……

看起来仿佛不知所云，像是睁着眼睛在说梦话。但是在心理学家，特别是受过心理动力学训练的心理学家看来，梦都是有意义的。同样，这些想象出来的意象也都有具体意义。

精神分析的创始人弗洛伊德指出，在梦里的形象都有象征意义，每个形象的意义是不固定的，比如刀，它可以代表武器象征战斗，也可以象征男性性器官，因为它的形状和男性性器官相似，而且也可以插进体内。

在想象中也是一样，刀、蜡烛、蛇、烟囱等等意象都有象征意义，而且我发现，虽然刀的意义可以是战斗也可以是男性性器官，但是在这里它很可能就是性器官。我的理由是，蜡烛、蛇、烟囱等意象都可以用来表示男性性器官。所有这些可以表示男性性器官的意象一起出现，还能有什么其他意义呢？

更何况蛇是在半空出现，刀和蜡烛也一样，半空正是男性性器官所在的高度。

男性性器官是用这些表示,女性性器官是用什么呢?弗洛伊德指出,一般来说,包、盒子、壁炉、洞等可以代表女性性器官。

壁炉在我们的男孩子的想象中已经出现了。洞是出现在写字台的两条腿之间。

“这个隐形人用刀想做什么?”我问。

“在洞里有一个盒子,他想用刀把盒子撬开。”男孩子说。

“盒子里面有什么?”我问。

“大概是毒品吧。”男孩子说。

我们清楚地看到了一个男孩子对性的理解,而且知道他对性的态度,他认为性仿佛“毒品”。

“那不是毒品,只是一种食品。”我说。

“是吗?”

“但是年纪小的人吃了是有害的。”我强调说。

“是吗?”

……

“我知道了。它不是毒品,但是年纪小不能吃。”男孩子继续想象说,“我回到写字台前,写字台的抽屉中有一些资料,是关于那种食品的资料。”

“你可以看看这些资料。”我说。

……

“我不看了,我看到在写字台上有一台电脑,我要使用电脑了。……电脑中有许多知识。……”

男孩子开始做关于电脑的想象。

这就是用意象对话做心理咨询的过程,看起来像两个人一起说梦话,但是在这个例子中,一次这样的梦话聊天后,男孩子的“发呆”就大大减少,男孩子对学习也开始恢复兴趣。

男孩子的母亲想知道我和孩子谈了什么,为什么这样有

效。我没有和她讲,很多话我是要替来访者保密的。即使我把我们的谈话原原本本告诉他母亲,恐怕她也不会理解,这样说一通“胡话”为什么就治疗了她的孩子的心理问题。我倒是在他的母亲那里得到了一个消息,在一个月前,孩子听其他孩子说过,在以后的生理卫生课本上有生殖器的图片。所以我确信我的判断正确,孩子的发呆是在想关于性的问题,而我的话已经解除了他对性的一些疑惑,我已经告诉了他:“这是食品,不是毒品”(性不是邪恶的),“小孩子不可以吃”,“你可以看‘食品’的资料”。

小男孩可能知道这些话的象征意义,也可能不知道,也可能他是把这次咨询中做的这些想象只看做一个游戏,但是他内心中的一个地方知道我的意思,很清楚地知道。

意象对话技术是笔者发明的一种心理咨询和治疗的技术,它的基本特点就是在这个过程中,心理咨询师(心理医生)和来访者一起使用意象,靠这些意象的象征意义来相互交流。这个交流方式是比较奇特的,但是它有非常好的一个作用。它可以让心理咨询师(心理医生)直接进入来访者的潜意识区域或心理的深层,还可以直接作用于来访者的心理深层。我已经用这种技术做过很多心理咨询和治疗,效果很好。我也让其他心理咨询师、心理医生使用过这样的方法,他们也都感到这个方法有独特的优点。我在《中国心理卫生杂志》发表了一篇论文,简单介绍了这个方法。之后,有一些同行来信,对这个方法感兴趣并希望得到更多的资料。可是我当时没有更多的资料可以给他们,感到很遗憾。我在北京有一个小的研讨班,在这个班上有八九个人在学习意象对话技术。但是,我也没有一个教材性质的东西。因此,我决定要写这本书,介绍意象对话技术。

心理学家的研究方法各有不同。在我看来,如果一个心

理学家,特别是一个心理咨询和治疗的研究者,如果只是“观察、记录、测量别人的行为”,这是不够的,必须要体验,体验心理的奥秘。假设有一种外星人是没有性别的,他打算研究一些人类的“爱情”,他可以记录某个男人恋爱时的心跳变化、毛细血管的变化、这个男人见到自己心中的她的时候的言语数量的变化,但是他永远也不真的知道什么是爱情。我们幸而是人,所以我们可以有另一种了解爱情的方式,那就是爱一次。还有,就是设身处地体会一个恋爱者的心,就是“共情”。我崇尚这样的研究,所以我的心理咨询研究,完全不同于建筑工人按部就班地建造楼房,却很像一个探险家到一个陌生的国度去探险——到心灵国度的探险,谁也不知道你将发现什么。你所能做的,就是勇敢地探索,保持机敏和头脑的清醒,睁大你的眼睛……然后你就渐渐找到了一条道路,你就发现了心里的一些奥秘。这是一个很有趣的旅程。然后你就可以回来,回到大家中间,把你看到的告诉大家。意象对话技术就是我回来后告诉大家我所发现的一条道路。我的这本书,在性质上,应该是一本学术著作,但是在我的心目中,更像是一本游记,是我和我的一些心理学同行在“心灵”这个最神秘国度的探险过程的游记。

我希望心理咨询和治疗的同行们可以试用一下这个技术,试走一次这条道路,然后可以指出我走对走错了的地方,发现我没有发现的东西。当然,这本书不是仅仅给心理学专业人士看的,我也希望对人、对人的精神世界有兴趣的人能从我的书中有所收获。

心灵的领域浩瀚无比,远不是大海和星空可以比拟的。了解人的心灵,比登上月球更为困难。虽然困难,我们还是必须不断探索自己的心灵。因为几个世纪的人类发展告诉我们,仅有科学带来的物质上的成就不足以给人类带来幸福。

如果人们的心灵没有进步，人类还是那么贪婪、还是充满仇恨、还是那么不明智，那么物质上的成就反而会加剧人类的危机——贪婪地索取破坏了自然界，武力竞赛是悬在人类头顶上的利剑……只有更了解心灵，我们才能知道什么是人真正需要的，才能知道如何减少贪婪、仇恨和不明智的行为。更重要的是，了解自己的心灵是最幸福的事情。我深爱探索心灵，从中获益匪浅。记得《萤窗异草》中有一个傻书生，连男女之事都不懂。后来经人指点，才知道鱼水之欢是怎么一回事。一经尝试，觉得真的太好了，于是就和别人大谈云雨之乐，全然不顾忌是不是应该对别人说，会不会被人笑话。我很理解他，他因为太快乐太新奇了，忍不住要告诉别人。在意象对话技术中，我看到的都很新奇，其中之乐，有甚于云雨者。或许我也是一个痴人，忍不住要写下这些。望读者不要笑我。

目 录

Contents

总 序

我是一个导游 / 001

前 言 / 001

第一部分 | 意象对话技术的理论 / 001

第一章 意象与象征性 / 005

第一节 洞察世间万象——各种意象的象征性 / 006

第二节 艺术家和精神病的相似 / 011

第三节 象征是“心的语言” / 013

第四节 为什么不能说艺术家是疯子 / 015

附：心的容貌 / 018

第二章 宇宙是永恒的活火——心理能量学 / 021

第一节 心理能量及其产生 / 022

第二节 生命是一条河——心理能量的释放 / 025

第三节 化身为意象的压抑和沉溺 / 028

附：悄悄去看小精灵 / 030

第三章 心有挂碍——谈心理障碍 / 034

第一节 心有千千结——情结 / 034

- 第二节 本能是人共有的情结 / 036
- 第三节 情结和本能化身为意象 / 037
- 第四节 理解和解开心结——精神分析 / 039
- 第五节 能量流的转向和转化 / 040
- 附：“洋娃娃”的故事 / 042

第四章 意象可以调心 / 045

- 第一节 意象连着情绪 / 045
- 第二节 “下对下”的心理咨询 / 048
- 第三节 萦绕在心中的画面 / 049
- 第四节 失乐园——心理障碍的形成 / 052
- 第五节 拂了一身还满——心理障碍的维持 / 057
- 第六节 改变了意象就改变了人 / 062
- 附：魔鬼是化了妆的天使 / 063

第二部分 意象对话技术 / 067

第五章 用意象对话做心理咨询 / 069

- 第一节 意象对话的引入过程 / 070
- 第二节 来访者做想象 / 071
- 第三节 心理咨询师分析意象 / 073
- 第四节 心理咨询师做诱导 / 075
- 第五节 反复想象和强化 / 077
- 第六节 学会区分想象和现实 / 079
- 第七节 意象对话为什么有效 / 080
- 附：永远擦不干净的地板 / 086

第六章 认识意象 / 089

- 第一节 有生命的象形字——意象 / 089
- 第二节 心中的精灵——原型 / 091
- 第三节 心灵中的化合作用 / 098

第四节	常见意象的象征意义/ 105	
第五节	想象中关于性的象征/ 119	
第六节	火眼金睛——分辨意象/ 121	
附:	我所认识的“女鬼”/ 122	
第七章	意象对话实战——心理咨询和治疗	/ 126
第一节	引人入梦——起始意象/ 127	
第二节	让意象变得美好/ 129	
第三节	心心相通——共情在意象对话中/ 135	
第四节	你和他一样——在意象中直观移情/ 139	
第五节	我看不到——在意象中直观阻抗/ 141	
第六节	心有灵犀——不分析意象/ 143	
第七节	意象对话中的“语言”技巧/ 145	
第八节	正人先正己——心理学家的素质/ 146	
第九节	拆人——人格主动分裂/ 150	
附:	她险些变成美人鱼/ 153	
第八章	意象对话治疗心理障碍	/ 156
第一节	意象对话技术治疗神经症/ 156	
第二节	意象对话技术治疗心身疾病/ 165	
第三节	意象对话技术治疗儿童心理障碍/ 167	
第四节	意象对话技术治疗性心理障碍/ 169	
第五节	意象对话与婚姻心理咨询/ 171	
附:	圣女和魔鬼不会分开/ 172	
第九章	意象对话的特点与创新	/ 177
第一节	直指人心——意象对话的特点/ 177	
第二节	意象对话和其他心理疗法/ 179	
第三节	意象对话技术的危险/ 183	
附:	一边快乐,一边等待/ 186	
第十章	意象对话心得	/ 190